



Selepas sebulan berpuasa kita menyambut Aidilfitri dengan penuh meriah. Ramadan mengajar kita untuk hidup bersederhana serta sentiasa bersyukur dan menginsafi segala kejadian yang berlaku di seluruh dunia. Salah satu aspek pendidikan utama yang ditonjolkan Ramadan keperluan untuk sentiasa menjaga kesihatan.

Sepanjang bulan puasa kita dapat mengawal dan mengurangkan budaya makan terutama tabiat pemakanan yang tidak sihat. Ringkasnya kita dapat mengamalkan gaya hidup lebih baik walaupun masih ada segelintir yang makan berlebihan atau tidak mengawal pemakanan ketika berbuka. Jadi bagaimana pula perancangan dan gaya hidup kita selepas Ramadan dan hari raya? Maka sejauh mana kita dapat mengekalkan tahap disiplin diri dalam mengawal gaya pemakanan?

Sepanjang Syawal ini biasanya pelbagai pihak berlumba-lumba menganjurkan rumah terbuka. Daripada ahli keluarga, jiran hingga pejabat semuanya menjemput rumah terbuka mereka dengan hidangan makanan yang hebat dan menarik. Jadi persoalannya sejauh mana kita mampu kawal ataupun tahan godaan terbit?

Kesihatan banyak dikaitkan dengan corak pemakanan kita kerana pelbagai penyakit datang dari sumber makanan tidak berkhasiat yang kita makan tanpa kawalan. Dan kesihatan serta pemakanan juga perlu dijaga sepanjang masa dan bukan sekadar seketika pada Ramadan semata-mata.

Sebenarnya kemampuan untuk menjaga dan mengekalkan tahap kesihatan sepanjang masa terutama dengan mengawal tabiat pemakanan satu cabaran cukup besar kepada setiap seorang daripada kita.

Tambahan pula Malaysia sering digambarkan sebagai syurga makanan kerana segala jenis lauk dapat dinikmati di negara kita.

Jadi sempena musim perayaan dan selepas Ramadan ini elok kita meneliti beberapa panduan makan secara sihat di rumah terbuka yang disyorkan pakar seperti pihak Kementerian Kesihatan Malaysia supaya dapat menjaga dan mengawal tabiat pemakanan, sekali gus menjaga tahap kesihatan sepanjang masa.

Antara perkara pertama yang perlu kita buat ialah merancang perjalanan dan menetapkan jumlah rumah yang dikunjungi. Ini membolehkan kita menyusun waktu sesuai untuk mengambil makanan mengikut keperluan.

FAKTA
Hadkan pengambilan makanan manis seperti dodol, biskut dan kuih-muih

Misalnya kita boleh merancang supaya pergi ke rumah pertama di waktu tengah hari untuk makan tengah hari, rumah berikutnya untuk minum petang secara ringan dan seterusnya untuk makan malam. Dan jika ada undangan lagi mungkin ambil makanan sekadar untuk minum malam.

Seterusnya pastikan kita memilih menu atau jenis makanan yang rendah kalori seperti buah-buahan terlebih dahulu sebelum mengambil makanan lain. Dalam hal ini kita perlu utamakan makanan yang dimasak tanpa menggunakan santan atau yang menggunakan minyak yang sedikit sahaja. Hadkan juga pengambilan makanan manis seperti dodol, biskut dan kuih-muih.

Apapun kita perlu mengawal diri dan nafsu supaya ambil makanan dalam kuantiti yang sedikit dan berpatutan. Ini boleh dilakukan dengan cara menggunakan pinggan yang bersaiz kecil untuk mengelakkan pengambilan makanan yang terlalu banyak serta elak duduk berhampiran dengan meja hidangan kerana ini menyebabkan kita mudah untuk mencapai makanan dan cenderung mengambil makanan secara berlebihan.

Kita juga perlu menjaga dan mengawal adab serta sikap iaitu mengelak untuk mengambil makanan secara berulang-ulang. Secara



Jaga kesihatan sepanjang Syawal



prinsipnya ambil makanan yang secukupnya untuk mengelakkan pembaziran dan makan dengan perlahan

serta nikmati makanan yang kita ambil. Satu lagi amalan pemakanan yang sihat ialah

utamakan pengambilan air kosong. Pilih air kosong sebagai minuman utama anda berbanding minuman

berkarbonat atau minuman yang manis dan berwarna. Jika perlu sebagai langkah berhati-hati bawa bekalan

air kosong sebagai persediaan sekiranya tuan rumah tidak menyediakan air kosong.

Dalam pada itu kita juga berharap tuan rumah dapat meraikan tetamu dengan menu sihat. Antara langkah yang boleh diamalkan tuan rumah ialah sediakan makanan dalam saiz hidangan yang kecil untuk memudahkan tetamu mengambil ikut keperluan.

Pilihan menu juga perlu ambil kira aspek makanan seimbang dan sihat seperti sup dan sayur-sayuran bersama hidangan utama lain.

Elakkan hidangan asam, jeruk atau gula-gula kepada tetamu, asingkan gula apabila hidangan teh atau kopi dan wajib sediakan air kosong pada setiap waktu makan. Di samping itu buah-buahan wajar dijadikan menu pencuci mulut yang utama.

Secara umumnya kesihatan tanggungjawab diri masing-masing dan pemakanan antara faktor utama yang menentukan tahap kesihatan diri kita.

Justeru diharapkan kita dapat menjaga pemakanan sepanjang musim perayaan ini dengan terus mengekalkan tabiat pemakanan yang betul, sihat dan seimbang sepanjang masa.

Penulis Ketua Bahagian Hal Ehwal Pelajar Universiti Putra Malaysia